

国分寺 9月

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込みご はん	精白米(自校)	60
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.45
	牛乳	○ 206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
人参	7	
(缶)ホールコーン	3	
(乾)ひじき	1.2	
セロリー	1	
(袋)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(レト)黄桃 ダイス	20	
(レト)バインアップル チピット	20	
(レト)みかん	20	
(冷)白玉	30	
(袋)ミックスナッツ	15	

牛乳
ひじき
サラダ
フルー
ツ白玉
ミッ
クス
ナッツ
(中のみ)

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なしカット	30
	鶏肉 もも・皮なしカット	20
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	20
	玉葱	40
	なす	20
	ズッキーニ	15
	人参	10
	にんにく	1
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)トマト水煮	25
トマトケチャップ	3	
赤ぶどう酒	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
ウスターソース	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
湯	20	
きゅうり	30	
キャベツ	25	
アスパラガス	8	
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	

牛乳
鶏肉の
トマト
煮
グリー
ンサラ
ダ

3日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	(冷)メルルーサ 角切り 骨なし(2cm)	50
	食塩	0.1
	清酒	2
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	6
	(冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2
	もやし	35
	小松菜	20
	人参	5
(乾)炒り白ごま	1	
(袋)ノンオイルゆずかつおだし 乳・卵抜き	10	
油揚げ	5	
玉葱	30	
ミニ冬瓜	15	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	

牛乳
魚のレ
モンソ
ース
小松菜
ともやし
の和え
物
冬瓜
のみそ
汁

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	40
	濃口醤油	1
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	6
	ピーマン	8
	生姜	1
にんにく	0.5	
サラダ油	1	
濃口醤油	2	
赤みそ	2	
清酒	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
オイスターソース	0.7	
豆板醤	0.05	
ごま油	0.5	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
(レト)うずら卵	20	
玉葱	25	
チンゲンサイ	8	
人参	5	
(乾)はるさめ	5	
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.5	
湯	110	

牛乳
ホイコー
ロー
うずら
卵とチ
ンゲン
サイの
スープ

国分寺 9月

7日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン 牛乳 海の幸スパゲティ イタリアン サラダ 梨(小中のみ)	コッペパン	30
	コッペパン	30
	牛乳	○ 206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	ベーコン スライス	5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)短冊いか	10
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	25
	しめじ	10
	なす	10
	人参	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトケチャップ	5
	赤ぶどう酒	5
ウスターソース	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	35	
(冷)ブロックリー	15	
黄パプリカ	5	
赤パプリカ	5	
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
梨	40	

8日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 なす入り マーボー 豆腐 中華 サラダ	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豆腐	70
	豚赤肉ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	細ねぎ	3
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	トマトケチャップ	4
	清酒	1
	濃口醤油	2.5
	赤みそ	4
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	砂糖(三温糖)	0.2
豆板醤	0.2	
食塩	0.15	
でんぶん	2	
湯	40	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	10	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	

9日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 はもの エスカ ベツシ ユ コン ソメ ス ト ー プ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	(冷)はも粉付き	45
	なたね油	5
	玉葱	13
	人参	5
	黄パプリカ	3
	赤パプリカ	3
	サラダ油	0.5
	りんご酢	5
	(冷)レモン果汁	1
	濃口醤油	0.7
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	水	10
	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	30
	玉葱	20
	(乾)マカロニ(英字)	3
人参	7	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	115	

10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん (発芽 玄米 入り) 牛乳 切り干し 大根の 和え物 すまし汁 野菜 マフィン (小中のみ)	精白米(自校)	55
	発芽玄米	5
	牛肉スライス	10
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)大豆水煮	12
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	きゅうり	20
	切干し大根	5
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豆腐	25
	型抜きかまぼこ(小菊)	7
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	ブナピー	10
(乾)干しわかめ カット	0.5	
清酒	1	
食塩	0.4	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯	110	
(袋)野菜マフィン	25	

11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライ カレー (ナン) 牛乳 コー ルス ロー サラ ダ ビー フ ン ス ト ー プ	(袋)ナン	幼~小2 50
	(袋)ナン	小3~6 70
	(袋)ナン	中 100
	牛乳	○ 206
	牛肉ミンチ	20
	豚肉ミンチ	15
	(レト)ひきわり大豆	15
	玉葱	45
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)フレンドドレッシング 乳・卵抜き	10
	ピーマン	5
	ベーコン スライス	5
	玉葱	30
人参	10	
チンゲンサイ	8	
(乾)きくらげ せん切り	0.2	
生姜	0.2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
湯	120	

国分寺 9月

14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華丼(ごはん) 牛乳 さつまいもの はちみつ和え	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚赤肉スライス	20
	生姜	2
	(レト)がらスープ	3
	清酒	1
	(冷)いか短冊	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	7
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	でんぷん	1
	湯	50
	さつまいもカット(角切り)	55
	なたね油	4
	はちみつ	4
砂糖(三温糖)	1	
食酢	0.6	
濃口醤油	0.5	
湯	1	

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 なすとふしめんのみそ汁 味つけのり(小中のみ)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
	豚赤肉スライス	25
	(冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4
	みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	3
	ふしめん	5
	玉葱	20
	なす	10
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	甘みそ	5
だし煮干し	4	
水	115	
(袋)味付けのり	2.5	

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 牛乳 チリコンカーン 野菜とまぐろのソテー	米粉パン	50
	米粉パン	50
	牛乳	○ 206
	豚赤肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	(レト)まぐろ油漬	15
	白ぶどう酒	1
	キャベツ	25
	(冷)小松菜	20
	エリンギ カット	10
	(缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	

17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん 牛乳 豆あじの三杯 きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト(小中のみ)	精白米(委託・白)	70	
	精白米(委託・白)	80	
	牛乳	○ 206	
	(冷)豆あじ 粉付き	30	
	なたね油	4	
	食酢	3	
	濃口醤油	2.2	
	砂糖(上白糖)	2.2	
	みりん	0.8	
	水	1.1	
	てんぷら	15	
	洗いごぼう	25	
	つきこんにやく	10	
	人参	7	
	(冷)さやいんげん	6	
	ごま油	1	
	濃口醤油	2	
	砂糖(三温糖)	1	
	みりん	1	
	(乾)炒り白ごま	2	
	一味	0.01	
	(冷)ブロッコリー	30	
	ゆで塩	0.5	
	ミニトマト	30	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん 牛乳 筑前煮 豆腐のみそ汁 チーズ(中のみ)	精白米(自校)	59
	精白米(自校)	65
	もち米	9
	もち米	10
	黒米	2.5
	(冷)むき枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.7
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	30
	れんこん(いちよう8mm)	25
	人参	15
	(冷)むきえんどう豆	5
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
	でんぷん	0.7
	だし汁	6
	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉葱	20
	しめじ	7
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	100	
(個)チーズ 鉄強化	15	

国分寺 9月

23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン	コッペパン	50	
	コッペパン	50	
	牛乳	○ 206	
牛乳	鶏肉 胸・皮なしカット	15	
	鶏肉 もも・皮なしカット	10	
冬瓜入りシチュー	白ぶどう酒	1	
	ミニ冬瓜	30	
	玉葱	40	
	じゃがいも	20	
	人参	10	
	(レト)大豆ペースト	15	
	サラダ油	1	
	有塩バター	1	
	調理用牛乳	○ 25	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.4	
こしょう	0.05		
コーンスターチ	1.5		
湯	60		
野菜ソテー	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
	キャベツ	35	
	しめじ	15	
	人参	10	
	(缶)ホールコーン	5	
	サラダ油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
	濃口醤油	0.2	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.03	

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
さつまいもごはん	精白米(自校)	68	
	精白米(自校)	75	
	さつまいもカット(角切り)	30	
	清酒	1.6	
	食塩	0.8	
	だし昆布	0.5	
	(乾)炒り黒ごま	0.7	
牛乳	牛乳	○ 206	
豚肉とごぼうの煮物	豚肉スライス	30	
	つきこんにゃく	35	
	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	(冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	5	
	みりん	2	
	砂糖(中双糖)	2	
	清酒	1.5	
	でんぷん	0.5	
	だし汁	8	
かきたま汁			
	鶏卵	20	
	玉葱	30	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	(乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.5	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	水	115	
日向夏ゼリー			
	(個)日向夏ゼリー	50	

25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(委託・白)	70	
	精白米(委託・白)	80	
牛乳	牛乳	○ 206	
豚肉とレバーの香り揚げ	豚赤肉(角切り)	35	
	清酒	2	
	でんぷん	5	
	(冷)鶏レバー粉付き	15	
	なたね油	5	
	砂糖(中双糖)	3	
	濃口醤油	2.5	
	生姜	0.8	
	にんにく	0.8	
	清酒	1.5	
	豆板醤	0.05	
	ゆでブロッコリー	湯	4
細ねぎ		1	
(乾)炒り白ごま		0.5	
(冷)ブロッコリー		30	
ゆで塩		0.5	
ボンレスハム 短冊 卵抜き		5	
トック		20	
玉葱		20	
人参		8	
(乾)干しわかめ カット		0.8	
(乾)炒り白ごま	0.5		
サラダ油	0.5		
(レト)がらスープ	3		
濃口醤油	0.8		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
ごま油	0.2		
湯	125		

国分寺 9月

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	50
牛乳	牛乳	○ 206
牛乳	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
ウインナー	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	~小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5~ 8
	ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	30
ゆで野菜	人参	10
	(乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
	サラダ油	0.5
	(レト)トマト水煮	8
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ミネストローネ	ローリエ	0.1
	湯	115
	(個)チーズ 鉄強化	15
チーズ(小中のみ)		

29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳	牛乳	○ 206
里芋と鶏肉の煮物	鶏肉 もも・皮なしカット	10
	鶏肉 胸・皮なしカット	15
	(冷)里いも	60
	板こんにやく	13
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
団子汁	だし汁	15
	油揚げ	5
	(冷)白玉	20
	玉葱	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
月見ゼリー	水	105
	(個)月見ゼリー	50
ふりかけ(小中のみ)	(袋)おなかふりかけ(27品目フリー)	2

30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス(ごはん)	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚赤肉スライス	25
	じゃがいも	30
	玉葱	35
	かぼちゃ カット皮付	20
	なす	15
	なたね油	2
牛乳	ズッキーニ	10
	ピーマン	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
夏みかんサラダ	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	こしょう	0.04
	湯	85
小煮干し	キャベツ	25
	きゅうり	25
	(レト)夏みかん	15
	(袋)コールスロートレッシング 乳・卵抜き	10
	小煮干し	4